

10. ANEXO I. Encuesta

¿Qué edad tienes? *

- Menos de 18 años
- 18-25 años
- 26-45 años
- 45-65 años
- Más de 65 años

Actualmente a que te dedicas... *

- Estudiante
- Trabajador/a
- Jubilado/a

Sector especializado en el cual trabajas o has trabajado... *

- Industria alimentaria
- HORECA (Hostelería, Restauración y Catering)
- Otro: _____

¿Cuáles son tus preferencias/dieta que sueles seguir? *

- Omnívora
- Especializada (problemas de salud, intolerancias...)
- Vegetariana/Vegana
- Otro: _____

A la hora de realizar la compra en casa... *

- Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
- Somos diferentes personas las que la realizamos
- No me ocupo de ello

¿Sueles cocinar? *

- Cocino o preparo las comidas del día
- No, son otras personas las que lo hacen por mí
- Suelo comer fuera de casa/HORECA

A la hora de realizar una comida... *

- Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos
- Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)
- Únicamente pienso en que sensorialmente me resulte buena
- Indiferencia en la aportación nutricional

A la hora de elegir un restaurante/bar para realizar una comida me fijo en... (1 menor a 5 mayor) *

	1	2	3	4	5
El nombre de los platos	<input type="radio"/>				
Las fotos de los platos	<input type="radio"/>				
Instalaciones/ambiente	<input type="radio"/>				
Opiniones de clientes/comensales	<input type="radio"/>				
Precio medio del establecimiento	<input type="radio"/>				

Al elegir un plato mis preferencias son... (1 menor a 5 mayor) *

	1	2	3	4	5
Presentación del plato	<input type="radio"/>				
Forma en la que se realiza (técnica/proceso si se indica. Ej: Vapor, frito...)	<input type="radio"/>				
Ingredientes de temporada/local/exótico/original	<input type="radio"/>				
Cantidad de comida	<input type="radio"/>				
Elección depende de la franja horaria (desayuno, comida o cena)	<input type="radio"/>				

Puntúa que cualidades son más importantes para tí al servirse una preparación (1 * menor a 6 mayor)

	1	2	3	4	5	6
Sabor	<input type="radio"/>					
Textura	<input type="radio"/>					
Olor/aroma	<input type="radio"/>					
Color	<input type="radio"/>					
Apariencia	<input type="radio"/>					
Temperatura	<input type="radio"/>					

¿Qué nombre le pondrías a la preparación respecto a lo que ves en la imagen? *



Texto de respuesta corta

Aun sin saber lo que es/que lleva la preparaci3n... ¿lo probarías? *

- SÍ
- No

Y en esta segunda imagen, ¿Qué nombre le pondrías a la preparaci3n respecto a lo que ves? *



Texto de respuesta corta

Aun sin saber lo que es/que lleva la preparaci3n... ¿lo probarías? *

- SÍ
- No

Esta imagen muestra una comida altamente nutritiva y deliciosa. ¿Cómo piensas que es su modo de preparación?



Texto de respuesta corta

Se trata del mismo plato, únicamente con agua y un par de minutos de calor. ¿Y si lo vieras así, te resultaría más apetecible?



- Sí
- No

11. ANEXO II. Resultados de la encuesta

¿Qué edad tienes?	Actualmente a que te dedicas...	Sector especializado en el cual trabajas o has trabajado...	¿Cuáles son tus preferencias/dieta que sueles seguir?	A la hora de realizar la compra en casa...
Menos de 18 años	Estudiante	Estudio	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
Menos de 18 años	Estudiante	No he trabajado nunca	Omnívora	No me ocupo de ello
Menos de 18 años	Estudiante	No he trabajado nunca	Omnívora	No me ocupo de ello
18-25 años	Estudiante	Industria alimentaria	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
18-25 años	Estudiante	Deportivo	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Trabajador/a	Administración	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Estudiante	Otro	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Estudiante	Industria alimentaria	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
18-25 años	Estudiante	Sector Agrícola	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Trabajador/a	Industria alimentaria	Omnívora	No me ocupo de ello
18-25 años	Estudiante	Industria alimentaria	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
18-25 años	Trabajador/a	Paro	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Estudiante	HORECA (Hostelería, Restauración y Catering)	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
18-25 años	Estudiante	No he trabajado nunca	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Estudiante	Construcción	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Estudiante	Investigación sanitaria	Omnívora	No me ocupo de ello
18-25 años	Estudiante	Educación	Omnívora	No me ocupo de ello
18-25 años	Trabajador/a	Aeronáutica	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Trabajador/a	Sanidad	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Estudiante	No he trabajado nunca	Omnívora	No me ocupo de ello
18-25 años	Estudiante	No he trabajado nunca	Vegetariana/Vegana	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Estudiante	No he trabajado nunca	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Trabajador/a	Agricultura	Omnívora	No me ocupo de ello
18-25 años	Trabajador/a	Empresarial	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
18-25 años	Trabajador/a	Industria audiovisual	Vegetariana/Vegana	Somos diferentes personas las que la realizamos

18-25 años	Estudiante	Industria alimentaria	Omnivora	Somos diferentes personas las que la realizamos
18-25 años	Trabajador/a	Neurociencia	Omnivora	Somos diferentes personas las que la realizamos
18-25 años	Estudiante	Cosmética	Omnivora	No me ocupo de ello
18-25 años	Trabajador/a	Industria alimentaria	Omnivora	No me ocupo de ello
18-25 años	Estudiante	Economía	Omnivora	Somos diferentes personas las que la realizamos
18-25 años	Trabajador/a	Sector Agrícola	Omnivora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Estudiante	Industria mecánica	Omnivora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Estudiante	.No he trabajado nunca	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Somos diferentes personas las que la realizamos
18-25 años	Estudiante	Industria alimentaria	Omnivora	No me ocupo de ello
18-25 años	Trabajador/a	Sector Agrícola	Omnivora	No me ocupo de ello
18-25 años	Trabajador/a	Salud	Omnivora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Estudiante	Servicios sociales / Cuidados / Animación sociocultural	Omnivora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Trabajador/a	Salud	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Trabajador/a	Tecnología de la información y comunicación	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Somos diferentes personas las que la realizamos
18-25 años	Trabajador/a	Trabajo social	Vegetariana/Vegana	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Trabajador/a	Sanitario	Omnivora	No me ocupo de ello
18-25 años	Trabajador/a	Servicio terciario	Omnivora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Estudiante	Psicología	Omnivora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
18-25 años	Estudiante	Industria alimentaria	Omnivora	No me ocupo de ello
18-25 años	Trabajador/a	Programación	Omnivora	Somos diferentes personas las que la realizamos
26-45 años	Trabajador/a	HORECA (Hostelería, Restauración y Catering)	Omnivora	Somos diferentes personas las que la realizamos
26-45 años	Trabajador/a	Administración	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
26-45 años	Trabajador/a	Sanidad	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	No me ocupo de ello
26-45 años	Trabajador/a	Administración	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Somos diferentes personas las que la realizamos
26-45 años	Trabajador/a	Administración	Ninguna	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
26-45 años	Trabajador/a	Diseño y comunicación	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
26-45 años	Trabajador/a	Industria	Omnivora	Somos diferentes personas las que la realizamos
26-45 años	Trabajador/a	Sector eléctrico	Omnivora	Somos diferentes personas las que la realizamos

26-45 años	Trabajador/a	HORECA (Hostelería, Restauración y Catering)	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
26-45 años	Trabajador/a	Sanidad	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
26-45 años	Trabajador/a	Sector del metal	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Somos diferentes personas las que la realizamos
26-45 años	Trabajador/a	Ingeniería	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
26-45 años	Trabajador/a	Industria alimentaria	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
26-45 años	Trabajador/a	Industria alimentaria	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
26-45 años	Trabajador/a	Industria alimentaria	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
26-45 años	Trabajador/a	Industria alimentaria	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
26-45 años	Trabajador/a	HORECA (Hostelería, Restauración y Catering)	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
26-45 años	Trabajador/a	Docencia	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Administración	Mediterranea	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Educación	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Sector terciario	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Comercio	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Alimentación animal	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Enseñanza	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Administración	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Educación	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Administración	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Administración local	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Textil	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Sanidad	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Jubilado/a	Administración	Celiaquía	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Jubilado/a	Electricidad	Como de todo	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Transporte	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Industria Textil	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Jubilado/a	Administración	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos

45-65 años	Trabajador/a	Administración	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	administración pública	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Docencia	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Administración pública	Mediterránea	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Comercio	Mediterránea	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Comercio	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Industria alimentaria	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Administración pública	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Construcción	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Industria alimentaria	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Administración	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Monitora	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Sanidad	Como de todo, pero sin hidratos carbono refinados ni azúcares. Soy celiaca y tampoco como gluten	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Administración	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Administración	Mediterranea	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Industria alimentaria	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Construcción	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Sector del Automóvil	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Industria animal	Omnívora	No me ocupo de ello
45-65 años	Trabajador/a	Administración Pública	Omnívora	No me ocupo de ello
45-65 años	Trabajador/a	Ingeniería	Low carb	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Servicio social	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Mecánica	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Construcción	Omnívora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Enseñanza	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Mecánica	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Funcionario	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Textil	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Construcción	Omnívora	Somos diferentes personas las que la realizamos

45-65 años	Trabajador/a	Construcción	Omnivora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Público	Omnivora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Profesor	Mediterránea	No me ocupo de ello
45-65 años	Trabajador/a	Camionero	Omnivora	No me ocupo de ello
45-65 años	Trabajador/a	Asesoría	Omnivora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Ingeniería industrial	Especializada (problemas de salud, intolerancias...)	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Administración	Omnivora	Somos diferentes personas las que la realizamos
45-65 años	Trabajador/a	Farmacia	Omnivora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
45-65 años	Trabajador/a	Personal de limpieza	Omnivora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
Más de 65 años	Jubilado/a	Docencia.	Omnivora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
Más de 65 años	Jubilado/a	En la DGA	Omnivora	Somos diferentes personas las que la realizamos
Más de 65 años	Jubilado/a	Peluquería, Ama de casa.	Mediterránea	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
Más de 65 años	Jubilado/a	Ama de casa	Omnivora	Siempre eres el/la que se ocupa de hacerla o elegir que comprar
Más de 65 años	Jubilado/a	Peluquera	Mediterranea	Somos diferentes personas las que la realizamos

¿Sueles cocinar?	A la hora de realizar una comida...	A la hora de elegir un restaurante/bar para realizar una comida me fijo en...					
		El nombre de los platos	Las fotos de los platos	Instalaciones y ambiente	Opiniones de clientes y comensales	Precio medio del establecimiento	Presentación del plato
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Únicamente pienso en que sensorialmente me resulte buena, Indiferencia en la aportación nutricional	1	4	2	5	3	5
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Únicamente pienso en que sensorialmente me resulte buena	5	5	3	5	5	5
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	5	2	5	5	4
Cocino o preparo las	Soy consciente de lo que	3	4	3	3	3	3

comidas del día	estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)						
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	4	5	5	5	5	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	4	4	4	5	2	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	4	5	5	3	3	3
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	3	4	5	3	4	4
Cocino o preparo las comidas del día	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	2	2	4	3	5	3
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Únicamente pienso en que sensorialmente me resulte buena	5	5	3	3	5	5
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	5	5	5	4	4
Cocino o preparo las comidas del día	Indiferencia en la aportación nutricional	1	3	5	5	4	4
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	4	5	5	5	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	4	5	4	4	5	4
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Indiferencia en la aportación nutricional	1	3	3	4	5	2
No, son otras	Únicamente pienso en que	1	2	3	2	3	3

personas las que lo hacen por mí	sensorialmente me resulte buena, Indiferencia en la aportación nutricional						
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	5	5	5	5	5	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...), Únicamente pienso en que sensorialmente me resulte buena, Indiferencia en la aportación nutricional	1	2	3	4	5	2
Cocino o preparo las comidas del día	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	3	4	4	5	3	4
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Indiferencia en la aportación nutricional	3	2	5	4	4	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	2	3	4	4	4	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	2	5	5	5	5	3
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	2	4	4	4	3	3
Cocino o preparo las comidas del día	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	3	5	4	5	5	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	2	3	4	5	1
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	4	4	4	5	5	4

No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	4	3	3	4	4	4
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	5	3	5	5	1
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Únicamente pienso en que sensorialmente me resulte buena	4	5	3	5	3	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	3	3	4	4	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	4	5	4	2	3	4
Cocino o preparo las comidas del día	Únicamente pienso en que sensorialmente me resulte buena	2	3	3	1	3	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	2	4	3	3	4	3
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	2	5	3	5	4	5
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	2	3	4	5	5	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	3	5	3	5	5	4

	fritura, plancha, encurtido...)						
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	4	5	5	5	5	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	5	5	5	5	5	4
Suelo comer fuera de casa/HORECA	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	3	5	5	4	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	5	3	4	4	5	4
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	1	2	1	2	2
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	5	4	5	3	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	3	3	3	3	2
Cocino o preparo las comidas del día	Indiferencia en la aportación nutricional	2	2	3	2	2	2
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	2	5	4	4	4
Cocino o preparo las comidas del día	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	4	4	4	4	5	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	2	2	2	2	2
Cocino o preparo las comidas del día	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	4	5	4	5	5	4
Cocino o preparo las	Utilizo diferentes técnicas de	3	4	2	5	3	4

comidas del día	cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)						
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	3	3	4	4	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	3	2	5	4	3
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	3	5	5	5	4	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	1	4	3	3	1
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Indiferencia en la aportación nutricional	3	5	5	5	3	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	3	3	3	2	2
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	4	4	4	3	3	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	5	5	3	5	3
Cocino o preparo las comidas del día	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	5	2	3	1	3	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	2	4	5	3	1
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes	2	5	5	4	5	4

	técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)						
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	2	4	4	4	4	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	5	4	4	4	4
Suelo comer fuera de casa/HORECA	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	3	5	4	4	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	3	4	5	5	4	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	5	1	2	4	2	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	5	5	5	5	5	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	2	4	5	5	3	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	2	2	3	4	4	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	1	5	3	1	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	2	3	4	4	4	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	2	4	4	4	3

Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	3	5	5	5	3	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	1	4	4	4	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	2	3	3	3	2
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	1	2	3	3	2
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	2	4	5	3	5	5
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	1	3	4	3	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	5	4	4	5	3	4
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	2	3	3	3	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	2	2	3	3	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	3	1	3	1	2	2
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	2	2	4	5	4	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	1	5	3	4	3
Cocino o preparo las	Indiferencia en la aportación	2	4	5	5	4	5

comidas del día	nutricional						
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	1	2	2	2	1
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	4	3	3	3	4
Cocino o preparo las comidas del día	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	4	4	5	5	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	4	4	4	3	4	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	2	3	4	5	5	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	1	3	3	2	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	4	5	5	4	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	5	4	3	4	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	2	4	4	5	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	5	3	4	5	5	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido,	1	1	5	5	5	2

	fritura, plancha, encurtido...)						
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	3	5	3	4	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	4	3	5	2	2
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	5	4	4	4	5	5
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	2	3	4	4	2	4
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	2	3	1	3	5
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	2	4	3	1	4	2
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	3	1	3	1	4	3
Cocino o preparo las comidas del día	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	2	5	3	5	4	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	2	1	2	2	1	1
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	5	5	5	5	5	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	1	1	3	5	3	3
Cocino o preparo las	Soy consciente de lo que	3	1	3	2	3	2

comidas del día	estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)						
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	5	5	4	2	5	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	3	3	4	4	4	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	3	3	3	3	3	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	2	2	1	2	2
No, son otras personas las que lo hacen por mí	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	3	3	4	4	4	4
Suelo comer fuera de casa/HORECA	Únicamente pienso en que sensorialmente me resulte buena	1	3	5	4	5	2
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	3	2	5	1	4	3
Cocino o preparo las comidas del día	Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	1	3	5	2	4	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	4	3	4	4	5	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	2	3	3	1	3	3
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	5	5	5	5	5	2
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	4	2	4	5	3	4
Cocino o preparo las	Soy consciente de lo que	1	3	2	5	4	3

comidas del día	estoy comiendo y vario alimentos						
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	3	3	3	3	3	4
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos, Utilizo diferentes técnicas de cocina (hervido, fritura, plancha, encurtido...)	4	2	5	3	5	5
Cocino o preparo las comidas del día	Soy consciente de lo que estoy comiendo y vario alimentos	5	3	4	3	4	5

Al elegir un plato mis preferencias son: Forma en la que se realiza	Ingredientes de temporada/local/exótico/original	Cantidad de comida	Franja horaria : desayuno,comida o cena	Puntúa que cualidades son más importantes para tí al servirse una preparación: Sabor					
				Textura	Olor/aroma	Color	Apariencia	Temperatura	
1	2	4	3	6	1	5	3	4	2
1	2	4	2	6	6	4	6	5	1
1	5	4	3	6	6	4	4	5	4
3	3	4	4	6	6	5	3	4	4
3	4	5	4	6	6	6	5	4	5
4	4	1	5	6	4	6	4	5	5
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
4	4	5	2	6	5	6	5	5	4
3	2	3	4	5	4	4	4	5	5
1	3	2	5	6	6	4	2	3	1
4	5	2	3	6	5	6	4	6	3
5	3	4	5	6	6	6	5	4	5
4	4	5	4	6	5	5	4	5	6
2	2	3	3	6	5	5	5	5	6
2	3	3	5	6	2	3	4	2	1
2	1	1	2	4	3	2	2	4	2
3	3	4	4	6	3	6	5	4	5
1	3	4	5	6	3	4	2	5	1
3	4	4	5	3	4	5	4	5	5
4	3	4	5	6	6	4	3	3	5
1	4	3	4	5	5	5	3	4	4
3	3	3	4	5	3	2	2	4	3
3	5	4	3	6	5	4	4	5	3
4	4	3	3	6	5	5	4	6	4
3	2	5	4	6	5	2	1	3	3

3	3	4	5	5	5	3	3	5	4
5	4	2	5	6	4	4	4	6	3
3	1	3	5	4	6	5	1	2	3
2	3	4	4	6	4	4	4	6	4
3	3	4	4	5	4	4	3	3	3
2	3	3	4	5	2	4	2	4	4
2	2	3	3	4	4	4	2	4	4
4	3	4	4	5	4	5	4	5	4
5	5	3	3	5	6	5	4	6	5
2	4	4	3	6	3	4	4	5	4
5	3	5	4	6	6	5	4	4	5
4	4	5	5	6	2	5	1	5	5
2	2	2	3	4	3	3	3	5	4
5	5	4	5	6	5	4	5	6	6
2	2	4	4	6	2	4	4	5	4
2	3	2	2	4	3	2	4	4	4
5	2	4	5	6	5	6	4	5	4
3	3	3	3	4	4	4	2	2	1
2	2	2	3	4	4	3	2	2	2
2	3	4	4	6	4	6	5	5	2
4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
2	2	2	2	6	6	4	4	5	6
5	5	2	2	5	5	5	2	3	1
4	4	2	3	6	5	6	6	3	6
3	4	3	3	6	5	5	5	6	4
1	1	1	1	6	5	5	5	5	4
4	3	3	4	6	6	5	5	6	6
4	4	3	2	6	3	3	3	4	1
5	4	4	4	6	5	6	6	6	6
3	3	1	3	4	4	4	2	3	3
4	5	3	3	6	6	6	5	5	5
3	5	3	3	5	4	4	1	4	3
5	5	5	5	6	4	6	4	6	6
5	3	4	1	5	3	4	1	3	2
5	5	5	5	6	6	6	5	6	6
2	2	4	4	6	5	5	5	5	4
3	2	4	4	6	5	2	3	6	6
2	4	4	4	6	4	6	4	5	5
2	4	3	1	3	1	3	3	3	2
3	4	3	2	5	4	4	2	3	3
3	4	4	2	6	4	4	4	5	5
5	5	3	4	6	5	6	4	4	6
2	4	4	4	5	5	5	3	4	4

5	5	1	5	5	5	5	2	3	3
4	5	2	2	6	4	5	5	5	5
3	3	3	5	6	4	6	5	5	4
5	5	2	4	5	4	5	5	5	3
4	4	3	5	5	5	5	3	3	5
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	2	2	4	3	4	4	4	3
5	3	2	5	6	6	6	4	6	6
5	5	2	4	6	6	5	3	5	6
5	5	3	1	6	4	5	4	5	5
2	2	2	2	4	3	2	3	4	2
3	4	1	2	6	6	6	6	6	5
3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
5	5	3	5	6	6	6	4	4	6
1	3	1	5	5	4	5	3	6	3
4	4	5	4	5	4	5	5	6	6
2	2	1	2	6	4	6	3	5	3
5	5	1	4	6	5	5	4	4	3
3	3	4	5	6	5	5	5	6	5
5	5	5	5	5	4	6	6	5	2
5	5	4	4	6	5	5	5	5	5
3	3	2	1	4	4	4	2	3	3
5	5	3	5	6	5	5	1	4	4
4	3	2	2	6	2	4	1	3	4
5	5	4	1	6	5	6	4	6	4
3	4	5	4	6	5	5	4	5	5
5	5	5	5	6	6	6	6	6	6
4	5	3	3	6	6	5	4	5	5
4	3	1	5	6	2	3	1	4	5
5	3	3	4	6	6	6	6	6	6
2	3	3	5	4	4	3	3	4	4
5	5	3	4	6	5	6	5	5	4
4	4	3	4	6	4	5	2	3	5
4	3	2	2	3	3	3	2	2	3
3	2	3	3	6	3	3	4	5	4
2	2	2	2	4	2	3	4	4	3
5	5	5	3	6	6	6	4	4	4
3	3	3	5	4	4	6	5	5	5
1	2	2	3	4	3	3	3	4	2
5	5	5	5	6	6	6	4	6	6
4	4	4	3	5	5	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	3	3	1	6	4	6	1	3	6

4	4	3	4	6	5	5	4	4	4
3	3	5	4	6	4	4	4	5	4
2	5	1	4	6	4	2	1	3	5
1	2	4	5	6	2	4	1	5	3
2	4	3	3	6	5	5	4	6	4
3	3	1	3	4	4	4	4	4	3
2	2	2	2	5	5	5	5	5	5
5	5	3	5	6	5	5	4	6	6
5	5	4	5	6	5	5	4	4	5
4	4	4	4	6	6	6	6	6	6
5	5	3	5	6	6	4	4	6	6
5	4	3	3	5	5	5	5	5	5

¿Qué nombre le pondrías a la preparación respecto a lo que ves en la imagen?	Aun sin saber lo que es/que lleva la preparación... ¿lo probarías?	Y en esta segunda imagen, ¿Qué nombre le pondrías a la preparación respecto a lo que ves?	Aun sin saber lo que es/que lleva la preparación... ¿lo probarías?	Esta imagen muestra una comida altamente nutritiva y deliciosa. ¿Cómo piensas que es su modo de preparación?	Se trata del mismo plato, únicamente con agua y un par de minutos de calor. ¿Y si lo vieras así, te resultaría más apetecible?
En punta	Sí	cinturon	No	horno	Si
Galletas de huevo	No	Pimientones	No	Tomates podridos	Si
Patata de garbanzo	Sí	Arroz con pimiento	No	Tomates en laminas secos	Si
Crujientito de queso	Sí	Saquito de sushi	No	Hervida	Si
Cuadrado	Sí	Regalitos	Si		Si
Saquito de huevo	Sí	nigiri de atun	Si	Horneado	Si
Doritos	Sí	Uña de Rosalía	Si	Con paciencia y sabiduría (secar)	Si
cubo flotante, relleno de carne mechada y cebolla caramelizada sobre base de crema de calabaza	Sí	nigiri de atun	Si	horno	Si
Nuevo amanecer	Sí	Mochilero	Si	horneado	Si
crocantis	Sí	ñoki ñoki	No	falso tomate	Si
Almohada vertical	Sí	Sushi	Si	Al horno	Si
Golden Hour	Sí	Sukhotai	Si	Tomate frito	Si
Solecito	Sí	wombo combo	Si	Horneado	Si
Frito	Sí	sushi, arroz hervido	Si	no idea	Si
Saco	Sí	Sushi	Si	Horno	No
Crujiente de Egipto	Sí	Samurai rojo	Si	Tomate elaborado mediante vuelta y vuelta a la placha	Si
Hojaldre de boletus con salsa de mostaza	Sí	Sushi mediterráneo	No	Hervida	Si
Saquito de No-se sobre crema de huevo	Sí	Sushi	No	No lo sé	No
Patata sufle	Sí	Nigiri	Si	Al horno	Si

Bocado cuadrado	Sí	Sushi	Si	Deshidratando los alimentos.	Si
Saquito de pasta relleno	Sí	Rollito japonés	Si	Al horno	No
Rectángulo salsa brava	Sí	Nigiri de atún rojo	Si	Tomate deshidratado	No
Saquito de yema de huevo	Sí	Sushi	Si	Base de tomate y al horno	Si
Relleno	Sí	Niguiri	Si	Air fryer	Si
Hojaldre relleno?	Sí	Sushi	Si	Tomates frescos preparados al horno	Si
Crujiente de (lo que sea que lleve dentro)	Sí	Nigiri de atún	Si	Al horno	Si
Crujiente de mostaza	Sí	Maki de atún rojo	Si	Al horno	Si
Sobre explosión de sabor	Sí	lengua de salmón abrazado a oriente	Si	al horno	No
Cuadrado de calabaza	Sí	Nigiri de pimienta	No	Al horno	No
Saco amarillo	Sí	Sushi	Si	Horneado	Si
Saquito de naranja	Sí	Sushi de carne	Si	Al horno	Si
Estrella fugaz 🌟	Sí	Zapatos chinos	Si	Al horno	Si
culo flotante	Sí	sushi	Si	airfryer	Si
Ravioli crujiente de calabaza	Sí	Nigiri de atún con alga	No	Horneado	Si
Rombo de diamantes	Sí	Sushi	Si	Al microondas	Si
Crujiente de queso	Sí	Sashimi de atun	Si	Al horno	Si
Frito	Sí	Crudo	Si	Horno	Si
Milhojas sobre parmentier de mostaza	Sí	Nigiri de atún rojo marinado	No	Horno	No
El cubo de Castello	No	Unagi nigiri	No	Horno	Si
Queso frito	Sí	Sushi	Si	Al horno	Si
Empanadilla	Sí	Sushi	Si	En el horno asado	Si
Cuadrado de queso	Sí	Nigiri de atún rojo	No	Quiché hecha al horno	No
Saquitos de pera	No	Sushi	No	Hervido	Si
Crujiente con salsa de mostaza	Sí	Sushi	No	Tomate al horno	Si
Ravioli equilibrista	Sí	Niguiri	Si	Deshidratación y un pelin a 180°	Si
Crujiente relleno de ...	No	Sushi	No	Frito	Si
pintxo de huevo frito	Sí	sushi	No	frito	Si
Saquito de chorizo	Sí	Regalito	No	Fresco	Si
Crujiente de calabaza	Sí	Sushi picante	Si	Al horno	Si
Saquito de pasta filo relleno de rulo a toque de mostaza	Sí	Sushi de atún	No	Al horno	Si
Equilibrio de chistorra	Sí	Sushi de atún y algas	Si	Plancha	Si
Rombo crujiente	Sí	Nigiri enrollado	Si	Horno	Si
Patata crujiente	Sí	Elicoptero	Si	Al horno	No
Equilibrio perfecto	Sí	Todo al rojo	Si	A la plancha bien caliente	Si
Bombón	Sí	Niguiri de atun	Si	Horno	Si
Saquito relleno	No	Niguiri de atún	No	Asado al horno	Si
Bocado explosivo	Sí	Niguiri fusión de atún	Si	Horno	No
Cuadrado de queso	Sí	Lengua de pimientos	Si	Asado	No

Saquito en tempura o de hojaldre	Sí	Niguri	No	Al horno	No
Hojaldre vertical	Sí	Sushi	No	Horneado	Si
Hojaldre 3D	Sí	Nigiri de atún	Si	Cocción	Si
Rombo	Sí	Trampantojo de lengua de vaca	Si	Plancha	Si
Crujiente al amanecer	Sí	Sushi	Si	Al horno	Si
Saquito de oblea relleno de veedurías a baja temperatura	Sí	Lenguas de pimiento y bacalao	Si	Al horno	Si
Crujiente	Sí	Atadillo de pimientos	Si	En frío	Si
Tortellini	Sí	Piquillos	Si	Al horno	Si
Crema de calabaza con cumbre de hojaldre	No	Timbal de arroz con sabana de pimiento rojo coronado con algas	No	A la plancha	Si
Doblado al aire	Sí	Sushi	Si	Tomate deshidratado	Si
Crujiente relleno	No	Paquete de arroz y piquillo	No	A la parrilla	Si
Tortellini de calabaza con canela	Sí	Sushi del piquillo	Si	Tomates secos	Si
Rombo de alegría	Sí	Zuequiños	Si	Vapor	Si
Crujiente vertical	Sí	Regalo oriental	Si	Al horno	No
Verano	No	Fusión tricolor	No	Horno o plancha	Si
Huevo soleado	No	Regalo de pimientos	No	Horno	Si
Equilibrio	Sí	Patucos	Si	Al horno	No
Cuadrado de naranja	No	Pimiento con tinta de calamar	Si	Horno	Si
Tostada al huevo	Sí	Arroz precintado	Si	Al horno	Si
Ravioli crujiente de yema de huevo al curry	Sí	Montadito de arroz con pimientos	Si	Horno o airfryer	Si
Sol	No	Nn	No	Tomate seco	Si
Tostada con huevo	Sí	Arroz con pimientos y algas	Si	Horno	No
Una cosa naranja	No	Pimiento con sushi	Si	Deshidratado	Si
ravioli de chorizo pamplonica sobre puré de zanahoria	Sí	Paquete de pimiento rojo sobre arroz a la cubana atado con cinta de tinta de calamar y yerbabuena	Si	parece una pizza de tomate, nada que ver con el siguiente plato	No
Galleta	Sí	Arroz y algas	Si	Asado	Si
Tempura de naranja	Sí	Rollito de arroz y pimiento	Si	Tomate confitado	Si
Cuadrado crujiente	Sí	Sushi vegetal	Si	Tomate laminado al horno	Si
Huevo crujiente	Sí	Pimiento enrollado	Si	Tomate al horno	Si
Dado de hoja	Sí	Sushi pimientos	Si	Tomate natural a la plancha	Si
Crujiente tostado	Sí	Bocado de atún rojo	Si	Horno	Si
Rombo	No	Saquito de pimiento y arroz	No	Asado	Si
Delicias del sur	Sí	Sushi a la bilbaina	Si	Horno y natural	No
Huevo frito vertical	Sí	Saca la lengua ☺	Si	Asada	Si
Ravioli de mango	Sí	Tapa de arroz con pimiento rojo	Si	Tomate con cebolla y aceite	Si
Mosaico crujiente de naranja y	Sí	Paquete de arroz con	Si	Al horno	No

canela		piMiento y alga nori			
Crujiente de caramelo con espuma de mango	Sí	Bocadito de piquillo sobre clecho de arroz	Si	Al horno	No
Ravioli de zanahoria con crema de huevo	Sí	Solomillito de atún metido en cintura	No	Horno	Si
Pintxo huevo y chistorra Senen	Sí	Tapa roja	Si	Horno	Si
Equilibrio de sabores	No	Bocado de atún sobre cama de arroz	Si	Horno	Si
Rombo relleno	Sí	Sushi con chapela	Si	Rodajas de tomate natural al horno	Si
Rombito	Sí	Fajita	Si	Freidora de aire	Si
Ravioli	Sí	Sushi	Si	Tomate relleno y gratinado	No
cosa que se come	No	Niguiri de nosequé	Si	horneado	Si
Vela al viento	Sí	Fajos	No	Asada	Si
Crujiente de	Sí	Sushi de pimiento	Si	Tomate al horno	Si
Levitación de huevo frito	Sí	Piquillos sobre arroz	Si	Ni idea	Si
Ravioli	Sí	Niguiri	Si	Horno	No
Suerte	Sí	Explosión de sabores	Si	Ni idea	Si
Ravioli relleno	Sí	No se	Si	Extraño.	Si
Bocadito de chorizo con huevo.	Sí	Abrazo de arroz y pimiento.	Si	Horno.	Si
Ravioli crujiente	Sí	Sisi rojo	Si	Deshidratación	Si
Ravioli en saquito	Sí	Delicia de atún rojo	Si	Encurtido	Si
Postre	Sí	Montadito de pimientos	Si	Al horno	No
Sorpresa	Sí	Pimiento y compañía	Si	Horno/gratinado	Si
Sabor de cuadrado vertical	Sí	Fajo de arroz con pimiento	Si	Al horno	Si
Crujiente	Sí	Pimiento con arroz	Si	Horno	No
El cubito	No	Le carabinier	Si	Al horno o con soplete	Si
Tosta	Sí	Nigiri	Si	Horno	Si
Estraña	Sí	Soso	No	Horno	Si
Ravioli relleno de calabaza	Sí	Bocados japoneses	Si	Horno	No
Saquito	No	Tapa arroz , pimiento y...	Si	Una ensalada y el tomate un golpe de horno	Si
En equilibrio	Sí	Arroz con sombrero	Si	Horno/gratinado	Si
Rabioli a la salsa de azafrán.	Sí	Solomillo sobre colchon de arroz y algas.	Si	Tarta de tomate deshidratado.	Si
Sandwich suflado con salsa de mostaza y miel	Sí	Niguiri de atún	No	Horno	Si
Ravioli de chorizo con pimentón y yema de huevo	Sí	Susi de atun	Si	Con huevos harina y tomates y horneado	No